よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

シティライフ

地域で守ろう子どもの安全　次回発行日▶8月6日(土)

2016.7.30 Vol.997

外房長生夷隅版　配布地域／茂原市・長生郡・いすみ市・夷隅郡・勝浦市　[70,000部]

http://www.cl-shop.com

シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

きもの館 まるへい
和の心、着物はじめましょう
1回500円 着付教室
●茂原店 毎週日曜日／10:00～11:00 13:00～14:00
●岬本店 毎週土曜日／10:00～11:00
茂原店 茂原市茂原117-3 ☎0475-25-2617
岬本店 いすみ市岬町椎木1890 ☎0470-87-2707

今こそ必要なブッダの教え～「気づき」は最も尊い人間の知性

宝林寺住職　千葉公慈（こうじ）さん

「仏教とは本来、死者を弔い供養するためのものではなく、この世に生きる人が心身ともに、より健やかな人生を送るためのお釈迦様の智慧なのです」とニコニコした表情で語るのは市原市朝生原にある宝林寺（曹洞宗）住職の千葉公慈さん(52)。駒沢女子大学で教授を務めるほか、テレビ朝日系の番組『ぶっちゃけ寺』にも出演中。

インドで生まれ中国に渡り、飛鳥時代に日本へ入ってきたとされる仏教。様々な宗派があるが、千葉さんが注目するのは発端であるゴータマ・ブッダの教え。ブッダは、約2500年前にインドの小国の王子として生まれた。釈迦族だったので「お釈迦様」と呼ばれることもある。当時のインドは戦乱の世。ブッダの国も大国の脅威に脅かされていた。「なぜ人は争い、苦しむのか」そんな思いを胸に城を飛び出し理想と現実の矛盾について考えるようになる。「どうすれば人は苦しみを乗り越えられるのだろう」菩提樹の下で座禅を組み、たどり着いた「悟り」を人々に説くようになった。これが仏教の始まりだ。

ブッダの言葉を弟子たちがまとめたものが経典だが、中国に渡り翻訳される際に漢字へと変換された。「人生をいい方向に導くための素晴らしい言葉が、難しい経典になってしまっていることは残念。宗教としてではなく、人々の生活に役立つ道標として、哲学として、わかりやすい言葉で広めていきたい」と話す。

漢字に翻訳され、意味が変わってしまったものも多い。例えば「一切皆苦」という言葉。「この世は苦しみばかり」という意味にとられるが、本来、「苦」は「思い通りにならないこと」という意味。それは悪い出来事ばかりを指すのではなく「思いがけず舞い込んできた幸せ」なども含む。また、「煩悩を滅する」というと「煩悩を消さなくては」と考えてしまうが「滅」はコントロールするという意味。つまり、煩悩や欲は消さなくても自分で調整すればいいのだ。「欲そのものが悪いというわけではありません。進歩するためには欲も必要ですよね」と千葉さん。

千葉さんの好きなブッダの言葉がある。「戦場において百万人に勝つよりも、唯だ一つの自己に克つ者こそ、じつに最上の勝利者である」自己に問いかけてみると、不安や迷いは自分の内から生じている。それに気づき、どうしたらよいかを考え行動を起こせば不安を取り除くことができる。「自己の心をととのえ、己に打ち克ってはじめて自己の信念を堂々と語ることができるのです」

幼少の頃から見よう見まねで寺の手伝いをしてきた千葉さんが、僧侶の仕事を前向きに考え始めたのは中学生の頃。父親が取り仕切った法事に涙を流しながら感謝の言葉を述べた女性がいた。僧侶として尊敬できる父が千葉さんの目に映った。そして大学生時代に遭遇した、巣鴨は高岩寺の先代住職、来馬規雄さんが多くの聴衆を前に説法する姿。「話を聴くだけでみんな元気になるのです。来馬老師のすがすがしい生き方に感銘を受け、僧侶にならなければ、と思うようになりました」と振り返る。

ところで、曹洞宗は禅宗。修行として座禅を組む。鼻とヘソを一直線に、耳と肩の位置をそろえた姿勢で呼吸を整え、目は斜め45度下を見る。千葉さんの座禅の始まりは「伊勢うどんが食べたい」など煩悩だらけだという。「あえて煩悩を払いのけようとはしない。むしろ放任するのです。するといつの間にか消えてなくなっています」と穏やかに話す。座禅を繰り返していると、客観的に自分を見ることができるようになり、また、よい姿勢と整えた呼吸は身体にもよい影響をもたらす。「手軽にできる最高の健康法ですよ」と微笑む。

蛇口をひねれば、いや、水道口に手をかざせば自動で水が出てくる便利な時代。だが、増える核家族や原発問題、自然災害に世界各地で起こっている民族紛争など考えるべきことはたくさんある。「インターネット上の誰かの発言にツイートするのもいいが、一歩踏み込んで自分はどう思うのか、主体となって考え、行動を起こしてみることが大事。今こそ苦境に立たされていた生身の人間、ブッダの言葉を広く伝えるべきだと感じています」

千葉さんが著した『心の花を咲かせる言葉（双葉社）』、『仏教から生まれた意外な日本語（河出書房新社）』、萩本欽一さんとの共著『運がよくなる仏教の教え（集英社）』にはブッダの教えや普段何気なく使っている日常語のルーツがわかりやすい言葉で書かれている。気づき、考えれば、新しい何かを見出すことができるかもしれない。悩みを抱えている人にこそ、おすすめだ。（磯川）

TOTO 節水トイレ取替キャンペーン
パナソニックの温水暖房便座付
工事費込みで 税込 9万4千円
限定10台限り 平成28年8月19日まで
最新型のお掃除ラクラク・清潔な一流メーカーのトイレに取り替えて、工事費と処分費込みで税込9万4000円!! お取替で従来品より水道代も14200円もお得に♪
別途、壁・床の内装も承ります。
ミライフは関東39店舗展開の総合エネルギー会社。暮らしをもっと快適にする製品・サービスをお客様にお届けしています。
パナソニック ビューティ・トワレ（便座） 温水暖房便座 CH931SPF
TOTO ピュアレストQR（便器） 床排水リモデルタイプ
※お客様のご要望と現状により、工事価格が変わることがあります。ご了承ください。
ミライフ株式会社　大原店
いすみ市大原 9338
0120-612-305

パート・アルバイト 社員募集 詳細は店舗にお問い合わせください。
松阪豚と鯵フライ祭!!
クーポンご利用で200円引
●松阪豚ロースかつ膳(中) →1,380円(+税)
●松阪豚とろロースかつ膳 →1,680円(+税)
●松阪豚ロースかつと海老フライ膳 →1,680円(+税)
●松阪豚ねぎロースかつ膳 →1,480円(+税)
●鯵フライ膳 →1,180円(+税)
●松阪豚ロースかつと鯵フライ膳 →1,580円(+税)
こだわりとんかつ とん膳 茂原店
茂原市東部台2-1-10 ☎0475-27-8855
松阪豚と鯵フライ膳 200円引券
松阪豚と鯵フライ膳 200円引券

ミントキャンペーン
ホームケア用ミントシャンプー1本プレゼント!!
¥3,000+税
ミントスパ+炭酸泉+ホームケアシャンプープレゼント（1,600円相当）
3つのサービスがついてこの価格!
ミントスパのみ ¥1,500+税
今年の旬色 THROW COLOR スロウ カラー
ボタニカルカラーキャンペーン
髪をすこやかに整える「オーガニックオイル&ボタニカルエッセンス」配合
全体染め 通常¥6,000～+税
▶キャンペーン価格 ¥4,500+税
Hair & Spa In grove
AM10:00～PM8:00 http://tveinfo.co.jp
TEL.0475-32-6085 ご予約優先制
デザインカット ¥4,104→¥3,564
根元カラー ¥4,320→¥3,996
フルカラー ¥5,400～→¥4,860～
パーマ ¥4,320～→¥3,780～
縮毛矯正 ¥10,260～→¥8,640～

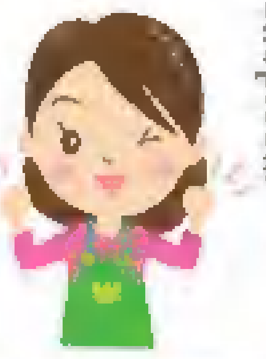
ゴミでお困りの方!
ご家庭で出来ない片付けは
お任せください 地域最安値宣言!
空き家対策、ゴミ撤去、法施工により
解体・ゴミ処理でお困りの方!
コストダウン致します。
まずはお気軽にお問合せください!
お困りの不動産(空地・売れない等)買い取り相談承ります!!
お困り、お悩み、まずはお気軽にお電話ください。
必ずご期待にお応えします。ご相談・見積り無料対応。
産業廃棄物収集運搬業
株式会社 和円商事 千葉第一工場
0120-05-4581 www.waen.jp

民家再生
無垢の家づくり
民家展示場
オープン
熊家（くまや）
茂原市茂原西5-4
☎0475-22-8898
営業時間9:00～17:00
定休日：日曜
民家再生・無垢の家一筋24年

地元塗装専門会社だから、細かい対応もお任せ！ 見積り無料!!
低コスト&短時間でお家メンテナンス! 最大10年保証 外壁・屋根 いたします。
外壁塗装リフォーム
安心の品質・工事費・税コミで驚きのこの価格!
シリコンプラン ¥598,000〜（税込）
節電対策に屋根の遮熱塗装 ¥238,000〜（税込）
PAINT SERVICE K·STYLE TEL.0470-87-7542 いすみ市岬町和泉3348-7 http://nurikaepro.jp
外壁塗装 K-STYLE 検索

CUT&COLOR Ange アンジュ
1,000円カット美容室
カット 1,080円
カラー（シャンプー別） 2,052円〜
ヘナ（シャンプー別） 3,024円〜
営8:30〜17:00（土曜日は9:00〜16:00） 休日・祝祭日 お盆休み 8/13(土)〜15(月)
☎0475-22-8288

美容医療の口コミ広場 〜満足度ランキング〜 千葉県 第1位
この機会をお見逃しなく!
1周年記念プラン実施中
医療レーザー脱毛
全身脱毛（シルバープラン） わき・腕全体（腕の付け根〜手の指） 脚全体（太ももの付け根〜足の指）・VIO 月額13,500円（税込）
VIOセット［Vライン・Iライン・Oライン］ 月額5,900円（税込）
ワキガ・多汗症治療 ウルセラドライ 252,000円（税抜）
"切らない"たるみ取り ウルセラ+サーマクールCPT 288,000円〜
千葉駅東口すぐ 美容外科・形成外科 千葉中央美容形成クリニック
無料カウンセリング・電話相談は、こちらでお気軽にご連絡ください。
0120-159-147
JR「千葉駅」〈東口〉より徒歩1分 http://chiba-biyo.com



情報募集

シティライフでは、読者の皆様が取り上げてほしい情報や地域で活躍する方々を掲載したいと考えています。自薦・他薦問いません。老若男女問わず。但し、営業につながるものは不可です。随時、募集しています。メールかファックスでご連絡を。※電話では受付しません。

同時に、サークルとまではいかないけれど、何か一緒にやる仲間や友達がほしいという募集も受け付けます。宛先は『仲間・友達募集』。必ず、氏名と年齢、住所、電話番号、メールアドレス（あれば）を書いてください。紙面に掲載の折に連絡方法は

メールか電話か手紙か、もしくは全部か、ご希望も書いておいてください ね。このコーナーは匿名やペンネームは当事者同士で連絡をとっていただくため不可です。電話番号はこちらから確認の連絡をするため必要なので、書かれていないものは掲載できません。

宛先 〒290-0022 市原市西広550 シティライフ FAX0436・21・9142 メールはuchida@cl-shop.com

お客様モデルコレクション vol.94
きもの まるへい 検索 「まるへい振袖写真館」をぜひご覧ください
2017年ご成人新作振袖発表会 7/30(土)〜8/2(火)
まるへいスタッフ一同全力でお手伝いさせて頂きます。購入派もレンタル派もリユース派も早いほどおトクで安心。 会場／茂原店

一宮町 J.E様 / 睦沢町 A.S様 / 長生村 N.M様 / 長柄町 K.K様 / 長柄町 R.I様 / 白子町 A.K様
お客様モデルコレクションは連載します。vol.95は8月6日号に掲載。乞うご期待!!
きもの館 まるへい 茂原店 0475-25-2617 いすみ店 0470-87-2707 営10:00〜18:00 休水曜 http://www.kimono-maruhei.co.jp

祝受賞 みんなおいでよ 紙敷塾

山林のほとんどが水源涵養保安林に指定されている自然豊かな大多喜町紙敷地区。昔から日参旗を各戸で順番に回し、地区の神明神社に毎日お参りする習慣があり、民間信仰の集まり千部講、十三日講などが今も続く。住民同士のつながりが強い地域だが、人口259人（平成22年）81世帯のうち、10世帯は一人暮らしの高齢者だ。

『いきいきサロン紙敷塾』のスタートは「みんなが集まる場がなくなると寂しい」という声のあった紙敷老人クラブの解散から。「平成25年、とりあえずやってみようとはじまった」と話すのは代表の君塚良儒さん(66)。塾だから毎月19日に集まると決め、試行錯誤をしながら今日まで来た。塾生43名うち60代の若手ボランティアは11名。ボランティアを除いた塾生の平均年齢は80歳だ。

「少子高齢化でさびれていく地域を何とかしたい。塾を心のオアシスにしたい」との思いから、紙敷生活改善センターで開かれる食事会で交流することをメインに血管年齢の若返り、子どもとの交流、バスによる町外学習、郷土史など多岐にわたる講座を開いている。紙敷区より委託を受けて千部講も年4回行う。「昔からある暮らしを生かした新たなコミュニティづくりを目指し、みんながやりたいことを実現する。楽しく集って、少しだけ地域貢献したい」と君塚さん。細かい決まりごとはなく、ボランティアも出来る範囲で手伝うので無理もない。

取材日も男女40名近くが集まり、千部講のあと昼食を囲んで、漬物の作り方や野菜についておしゃべりしていた。最高齢の91歳の男性は「みんなに会える」と毎月楽しみにしている。紙敷に別荘を持つ船橋在住の夫婦や「楽しいから」と誘われた区外の女性も同席する。70代の女性が「わき腹が締まった」と嬉しそうに話すポールウオーキングは塾の勉強会の賜物だ。いくつものグループがポールを持ち地区を歩いているらしい。午後からは県薬物乱用防止指導員協議会の原田隆一薬剤師による上手な薬の飲み方などの講話だった。

塾生はただ集まっているだけではない。麻生喜美恵さん、君塚さち子さん、同姓同名の君塚さんの妻さち子さんなどボランティアらは地域活性化に向けた先進的な取り組みをする長野県などにでかけ、研究する。塾には漬物や料理の名人がいるので、それぞれの経験や得意分野を生かし、「地域の特産品のブランド化や食堂開店もしたい」と紙敷の可能性を探っている。

今年1月、紙敷塾は『ちばSSKプロジェクト高齢者支え合い活動奨励賞』を受賞した。『ちばSSKプロジェクト』とは千葉県高齢者孤立化防止活動でSSKは「しない・させない・孤立化」の略。受賞式に出席した麻生さんは「感激し、もっと紙敷をよくしたいと思った」と希望に燃えていた。（荻野）

上総国一ノ宮 玉前神社提供 読者投稿 お好きに川柳〈第149回〉

◆お題「知らせ」

目配せし言うなと妻が知らせてる　大網白里市　安延春彦

●これ以上
飲むなの知らせ脂肪肝　大網白里市　渡辺光恵

●内緒だと
言えば周囲の耳が寄り　茂原市　道蔀賢一

●回覧板
うわさ話も付けて出す　大網白里市　三村市結

●知らせあり
喪服を出して妻悲鳴　白子町　佐川浩昭

●デマ鳴
知らせなくても一人旅　大網白里市　細矢収二

●誕生日
いくつになったか知りたくない　茂原市　アテネ

【賞品】
一席の方には、玉前神社様より2千円分の図書カードをプレゼント
【応募方法】
ハガキかFAX、メールで、〒番号、住所、氏名（希望の方はペンネームも）、年齢、電話番号を明記の上、〒290-0022 市原市西広550 シティライフ「川柳」係まで。
8/9(火)〆切
fax.0436-21-9142 kiji@cl-shop.com
次回・お題は「ハイパー」です

ご祈祷
毎日9時〜16時の間 いつでもお受けしています
〈玉前神社〉 TEL.0475-42-2711

農業機械 中古 新品 常設展示!!
●トラクター ●乾燥機 ●計量機 ●コンバイン ●籾摺機 ●米低温貯蔵庫 ●田植機 ●耕うん機
中古・新品 トラクター / 中古・新品 田植機 / 中古・新品 乾燥機 / 中古・新品 コンバイン / 草刈機 / 中古・新品 計量機 / 中古・新品 もみすり機 / ミニ耕うん機
(株)石川商会 [大原本社] ☎0470-62-0027 営業時間 8:00〜17:30

認知症患者と家族に、地域の手を差し伸べて

6月4日(土)に茂原市民会館で開催されたのは、茂原市長生郡医師会主催の健康フォーラム2016『認知症に打ち勝つ社会を目指して』。超高齢社会が進む中、日常生活に支障はないが認知症の傾向がある軽度認知症機能障害の人を含めると、認知症患者は4人に1人という割合まで増加すると言われている。

帝京大学ちば総合医療センターの神経内科医、栗田正さんは第1部で『認知症をどう生きるか？4つの認知症とその対応』を講演。「どうしても年をとると物忘れは増えますが、後で思い出せれば認知症ではありません。鍵を置いた場所を忘れるのは大丈夫、置いたことを忘れると危険です。軽度認知症機能障害の方も、1年に15から20%ずつは認知症へ進行しますので経過観察を大切にしてください」と説明した。フォーラムに参加した811名の地域住民の中には、家族が実際に認知症に苦しんでいるという人の姿もあった。

第2部で行われたパネルディスカッションでは、実際に介護を経験した認知症家族の会の齋藤ひろ子さんが義母との生活を語る。「本人を含めて混乱、諦め、受け入れを繰り返した約16年。たとえ認知症になっても、義母に優しいと感じる心はずっと存在するのだと改めて感じた最期でした。家族は地域のサービスをうまく活用して少しでも自分の時間をもってください」と話すと、会場では涙を流す人の姿も。

最も有名なアルツハイマー型の他に、前頭側頭型、レビー小体型、脳血管性を含めて4種の認知症タイプが存在する。脳のどの部分で病が進行しているかで、同じ認知症でも症状は大きく異なり、投薬の種類も変化する。人格が変わってしまったなど物忘れ以外の症状が出ると、認知症だと気づくのが遅れ、重症化していることも少なくない。

そんな事態を防ぐため、茂原市では今年4月から『認知症初期集中支援チーム』が始動している。認知症サポート医、保健師、社会福祉士等が1つのチームとなり、連絡を受けた自宅へ訪問し症状の聞きとりや家庭の状況を把握。チーム内で検討しながら、当事者や家族の視点を重視した医療・介護等の支援体制を整える。期間は連絡を受けて支援体制がとれるまで、最長6カ月を目処に集中して実施。

茂原市長生郡医師会の安藤五郎さんは、「認知症の方が水戸黄門なら、助さんと角さんは医療と保健。地域のみなさんはうっかり八兵衛になって見守り、支援して下さい」と絶妙に呼びかけた。茂原市内では今後、4地区にある地域包括支援センターにそれぞれ認知症初期集中支援チームを設置する予定。もしかして認知症なのだろうか、と自分や家族に悩みを持ったなら、抱え込まずに相談してみてはいかが。(松丸)

問茂原市役所 地域包括支援センター ☎0745・20・1583

行広告

有料 1行2,400円(税別) お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

申し込み方法

◆専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●きもの専門 (今昔)野口染工場 ☎0470-83-0136
●ピアノ 澤田 ☎0120-00-4210
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

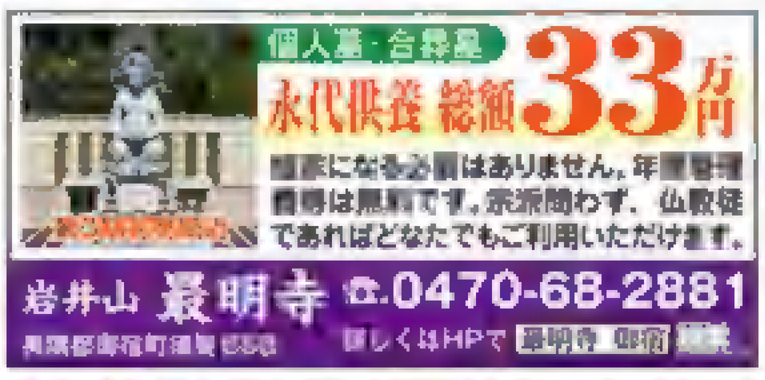
●着付教室 毎(日)10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店 ☎0475-25-2617 担当：小谷部 網本店 ☎0470-87-2707担当：飯野
●全日制フリースクール 中学不登校生のための学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

求人

●スタッフ募集 美容免許をお持ちで土日働ける方 詳しくは面接でお話させて頂きます 一宮町ビューティスペースWISH ☎0475-42-7222 担当芝崎まで
●アルバイト募集 大網店、茂原店、ホールスタッフ募集 ☎0475-70-1715 [illegible]
●スタッフ募集 ランチスタッフ900円～ ディナースタッフ1,000円～ 詳細はお気軽にお問合せください フランス料理・和牛ステーキ 茂原竹田屋 ☎0475-27-2013 月曜休み

営業案内

●占い聖山 ☎0475-22-6957



●ピアノのレンタル シツデン ☎0120-00-4210

お知らせ

●お見合いワンコインチャレンジ実施中！お気軽に♪ 成功する婚活なら 結婚相談所アイ・マリッヂコラム 外房エリア担当・武石 ☎0438-72-4122
●大人のランチ婚：7／31(日)市原マリンホテル・11時・40～60代・男性8千円・女性3千円
独身者交流パーティ：8／6(土)茂原市カフェラウンジ華・18時・20～40代・男性8千円・女性2千円（食事付）要予約090-7223-8020簡単検索The-Happywave
●暑気払いセール 8／1(月)～23(火) 11～17時 (祝)休 ギャラリー竹の子（いすみ市大原8640-2）☎0470-62-2246
●ふらんす屋・ビアガーデン 8／10(水) 17時～

約2,000坪の森のレストラン 山武市椎崎1321-2 野外ライブあり・限定メニュー多数 9／19(祝)にはコンサート&ガーデンパーティ開催 ドッグランもできました 詳細はお問い合わせを ☎0475-80-7887
●教育相談 ニート・不登校・学力不足・ひきこもり 初回無料 要予約 成美学園 ☎0475-44-5777

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、FAXか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●子猫差し上げます 5／22生 メス1 白にグレーの模様 毛少し長め 電話は13時～ 睦沢・小林 ☎0475-44-1180
●子猫差し上げます 5／28生 白・オス4 黒トラ・オス1 長生・小嶋治 ☎080-5693-2413
●子猫差し上げます 5／24生 黒・茶トラ・オス各1 キジトラ・オス3・メス2 トイレ躾済み 茂原・漆原 ☎0475-36-2919
●子猫差し上げます 4／4生：白・黒ブチ・オス2 生後約2カ月：黒白・オス1、黒オスメス各1 生後約1カ月：サバトラ・オスメス各1、グレー・オス1 茂原・石井 ☎0475-24-8637

サークル

●ダンスサークル・たんぽぽ 月3回(土) 13～14時 高貫ダンススクール（いすみ市岬町） 月会費：1,500円 基本重視のステップとトレーニング 初心者・初級者・中高年大歓迎 ☎090-4208-1210
●つぐみの森サッカー教室 (木)16～17時 つぐみの森保育園（大多喜町） 年長児対象 参加無料、ただしスポーツ保険料実費負担、途中入会手数料324円必要 動きやすい服装、運動靴、できればサッカー用ハイソックスも 楽しくサッカーに取り組みながら、心身を育成 つぐみの森保育園 ☎0470-83-1411

イベント

●納涼祭 咲かせよう大輪・なつの華 7／30(土) 17～19時半 社会福祉法人ワーナーホーム（大網白里市細草） やぐらを囲んで盆踊りや太鼓演奏、模擬店、抽選会、花火など、楽しい出しもの盛りだくさん ☎0475-77-2100
●戦後70年 ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター展 7／30(土)～8／21(日) 9～17時 茂原市立郷土資料館 原爆写真・ポスター、戦争当時の資料展示、ビデオ上映 問合せ：市企画政策課 ☎0475-20-1516
●納涼祭ビアフェスタ 7／31(日) 16～19時 障害者支援施設ピア宮敷（いすみ市岬町岩熊） 模擬店、楽しいイベントが盛り沢山 ☎0470-87-9631
●茂原市書道協会展 8／2(火)～8／20(土) 9～17時、最終日15時 茂原市立美術館 席上揮毫：8／6(土) 14時～、揮毫者は大倉谷山・長谷松斎 入場無料 小林 ☎090-4713-8279
●大人のための朗読会 8／3・10・17(水) 10～12時 大多喜図書館 読み聞かせボランティアグループ・読夢（ドリーム）の会と、元NHKエグゼクティブアナウンサー・宮田修（8／17のみ出演）の朗読会 演目：どんぐりと山猫（宮沢賢治）、父への詫び状（向田邦子）、小指の痛（寺山修司）、ほか ☎0470-82-2459
●夏のボランティア体験 手話教室 8／6(土) 13～16時 茂原市中央公民館 簡単な手話、ろう者の体験談、ほか まったく手話が初めての小学生以上対象 無料 要申込 社会福祉協議会 ☎0475-23-1969
●ボランティア園の花会・アレンジフラワー作り 8／6(土) 13時半～15時半 茂原市東郷福祉センター 持ち物：花ばさみ、エプロン 無料 二見 ☎0475-23-8958
●特典付月例ダンスパーティ 8／6(土) 17時～ 高貫ダンススクール（いすみ市岬町） 参加費：1,000円 軽飲食あり サークルたんぽぽ ☎090-4208-1210
●里山応援団・川掃除士隊募集 8／7(日) 小雨決行 9時半～14時 集合：養老渓谷観光センターやまびこ（大多喜町・老川十字路交差点） 参加費：大人1,000円、小学生以下無料 20名 清流で生き物と出会い・清掃後のリバーコーミング、洞窟・露天温泉入浴 要申込・8／6〆切 主催：大多喜みらい塾 ☎0470-62-6989
●いすみ市音楽祭・伝えたい日本の歌コンサート 8／7(日) 14時半開演 いすみ市岬ふれあい会館 入場料：一般1,500円、18才以下100円（当日指定席券引換制） 懐かしい童謡や唱歌、叙情歌、楽しい子供の歌など 童謡歌手の皆さんの歌声を楽しみ、一緒に歌う音楽祭 曲目：富士山・お山の杉の子・夕方のおかあさん・紅葉・夕焼小焼・他 主催：いすみ市 ☎0470-87-8785
●こどものためのわくわくコンサート 8／7(日) 14時開演 茂原市役所市民室 入場無料 歌とフルート、オカリナとお話 曲目：星に願いを、アイアイ、オペラのアリアほか 主催：茂原市音楽協会 四季 ☎0475-22-6870
●渡辺清美陶芸展・ひと息ついて 8／7(日)～28(日) 10～17時、最終日15時 ギャラリー801（睦沢町川島） (水)・第3(木)定休 入場無料 猫や犬、うさぎなどの作品や、木や草花を絵付けした作品 市原市在住 ☎0475-40-3035
●ダンスパーティ 8／8(月)・1,000円 22(月)・1,500円・軽食あり ともに13～16時、K&Dうちやま（茂原） ☎0475-26-4848
●作品展・海から山から 8／9(火)～21(日) 12～17時、(金)(土)(日)は23時 カフェ・ヨルダン（御宿町須賀） 寄木、イラスト、陶芸、サンキャッチャー、画、木版画、銅版画 ☎0470-62-5420
●睦沢町ふれあいダンスパーティ 8／16・30(火) 13～16時 睦沢町ゆうあい館 1,000円、軽飲食付 ミキシング、トライアル、抽選会有り コアラダンスクラブ 清田 ☎080-1023-8024
●戦争体験を語り継ぐ・学童疎開と戦災孤児 8／20(土) 13時半～15時半 茂原市中央公民館 入場無料、予約不要 岡崎 ☎0475-23-7481
●茂原市介護予防講演会 認知症を知り、共に生きる 8／25(木) 13時15分～16時 参加無料 茂原市役所市民室 住み慣れた地域で生活を続けられるよう地域全体で支え、高齢者自身も健康づくりや介護予防に取り組み健康寿命を出来る限り伸ばす 茂原市在住・在勤の方 体力測定も実施、動きやすい服装と靴で 主催：茂原市地域包括支援センター ☎0475-20-1583
●ニンニク栽培の講習会 8／30(火) 13時半～15時半 茂原市本納公民館 教材費等500円 ニンニクの特性学習と栽培準備、熟成（黒）ニンニクの作り方など 30名 主催：元気なアグリ仲間の会 大木 ☎080-6700-7977
●名作映画を大画面で・戦後の名画特集 9／9(金) 10時半～、10(土)10時～ 茂原市東部台文化会館 35mmフィルム上映 作品：9日「野菊の如き君なりき」「二十四の瞳」、10日「喜びも悲しみも幾年月」「カルメン故郷に帰る」「二十四の瞳」 1作品：前売300円・当日400円、1日券：前売500円、当日700円 全席自由 飲食はホール横・3階会議室にて、無料のお茶やコーヒー、お昼にパンの販売もあり ☎0475-23-8711
●観月の夕べコンサート 9／17(土) 19時開演 妙楽寺（睦沢町） 国指定重要文化財の大日如来坐像などをライトアップ、二胡・琵琶・揚琴の中国楽器ユニットによるスペシャルコンサート 駐車場がないためバス送迎あり チケットは完全前売2,000円、200名限定 当日券・立ち見席なし 8／6～公民館などで予約受付 問合せ：睦沢町立歴史民俗資料館 ☎0475-44-0290
●養老川でアユを楽しむ アユ釣り：9／30(金)まで・要遊漁証 アユ日釣り2,160円、アユ年釣り7,560円、雑魚日釣り640円、雑魚年釣り4,320円 雑魚はオイカワ・ウグイ・ウナギなど おとり鮎は1尾600円、国本事業所で午前6時～販売 投網解禁は8／10(水)5時～・別料金 アユのつかみ取り：9月初旬まで・要予約・1尾400円・プール状の場所で子どもから安全に水遊び感覚で・つかまえたアユは塩焼きにも（＋200円） 小湊鉄道・トロッコ列車の運行に合わせた(土)(日)(祝)には、養老渓谷駅前でアユの塩焼きも販売 養老川漁業協同組合 ☎0436-96-0765

リサイクル

●譲ってください 自転車 成人用 無料で 長生郡市内は引き取りに伺います NPO法人ひびき・ふれあい広場ひびき ☎0475-25-4175・0475-44-4886

家族みんなで運動会

「おはようございます！」最前列に陣取った子どもたちを中心に元気いっぱいのあいさつでスタートしたのは、6月19日、茂原市市民体育館で行われた『みんなでラジオ体操会＆第13回ファミリースポーツまつり』。今回は、全国ラジオ体操連盟理事長の青山敏彦さんとNHKのテレビ番組『テレビ体操』に出演中のアシスタント2名が来場、ラジオ体操をわかりやすく説明し披露した。ペアを組んでの体遊びなどもあり会場は冒頭から大きな盛り上がりを見せた。「茂原市でも健康増進の一環としてラジオ体操を採り入れたい」と大会会長の内田達也さん。主催は茂原市教育委員会。

参加したのは家族連れの約370名。競技は、小学校低学年・高学年・未就学児・大人男性・大人女性に分かれて行い、それぞれの区分で主に個人同士で競い合う。我が子や孫の走る姿を撮影しようと多くの保護者がコート脇でカメラを構えた。

大玉ころがしや新聞紙に風船を乗せて運ぶ競技ほか家族や親子で楽しめる種目が続々と続いた。『スリッパ飛ばし』という珍種目、高学年の部では16・64mと大会新記録が飛び出した。親子のおんぶで競い合う『パン喰い競走』はパンが大きく、くわえるのに苦心していたが何とか口にほおばり笑顔でゴールイン。もっとも白熱したのは最終プログラム、前述の区分ごとに行われた全員参加の綱引き。「ママー、パパー、がんばってー！」声援が飛ぶ中、力いっぱい綱を引く。特にパパ同士の戦いでは「ウッス、ウッス」と低いかけ声とともに力強い戦いが繰り広げられた。勝ったチームは両手を挙げて大喜び。子どもはもちろん、大人も童心に帰った様子でたくさんの汗を流した。小4の男子は「スリッパ飛ばしで2位だった。面白かった。また参加したい」と笑顔で話した。「親戚ぐるみで楽しんでいます。いいイベントですね」との声も。各種目全て賞品が出るのも子どもにとっては大きな楽しみだ。

また、市健康管理課による健康相談ブースでは各種がんの情報展示や検診のPRが行われ、乳がん触診体験やフッ化物洗口体験コーナーなども設けられていた。茂原市内の病院スタッフによる歩行年齢測定会では脚力や体幹バランスなどを測定、改善のためのアドバイスや自宅でできる運動の紹介も。60代の女性は「自信があったのに脚力が意外と弱いことがわかった。運動法を教えてもらったので早速家でやってみる」と話した。

家族みんなで、運動と健康のことを見直すいい機会になったのでは。来年の開催もお楽しみに。（磯川）